



DATOS IDENTIFICATIVOS

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II

Materia	Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II			
Código	P02G050V01604			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OB	3	2c
Lingua de impartición	Galego			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Tourinho González, Carlos Francisco			
Profesorado	Tourinho González, Carlos Francisco Vila Suarez, Maria Elena			
Correo-e	tourinog@gmail.com			
Web				
Descrición xeral				

Competencias de titulación

Código	
A7	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis
A8	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, durante o proceso do adestramento deportivo
A9	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica actividade físico-deportiva na poboación que realiza adestramento deportivo
A10	Capacidade para identificar os riscos, que se derivan para a saúde dos deportistas, da práctica de actividades físicas inadecuadas no contexto do adestramento deportivo
A11	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de adestramento deportivo
A17	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físico-deportivas orientada á saúde
A22	Capacidade para coñecer e aplicar o marco xurídico do ámbito profesional

Competencias de materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
- Ser capaz de analizar a estrutura técnica, táctica e condicional das disciplinas deportivas	A7
- Ser capaz de deseñar tarefas de adestramento aplicadas á mellora de factores craves do rendemento deportivo.	A8
- Ser capaz de deseñar e organizar programas de adestramento específicos atendendo ás prioridades de rendemento en competición.	A9
- Saber utilizar os medios tecnolóxicos básicos para o desenvolvemento do adestramento e a avaliación do rendemento.	A10
- Saber diagnosticar e controlar o rendemento deportivo, así como utilizar unha metodoloxía científica para o adecuado uso deses datos	A11
- Manexar operativamente as medidas de prevención de lesións relacionadas coa actividade física e ser capaz de deseñar programas preventivos específicos para cada deportista e modalidade	A17
	A22

Contidos

Tema

(*)TEMA 1. Fundamentos, estrutura e métodos do adestramento da técnica deportiva.	(*)- A análise da técnica deportiva- Desenvolvimento do mapa técnico das especialidades deportivas
(*)TEMA 2: Fundamentos, estrutura e métodos do adestramento da táctica deportiva	(*)- A táctica deportiva- Desenvolvimento do mapa táctico das especialidades deportivas.
(*)TEMA 3. Os medios do adestramento e as metodoloxías de adestramento.	(*)- Os exercicios de adestramento. Clasificacións. Os medios de adestramento básicos e específicos- As metodoloxías de adestramento.-
(*)TEMA 4. As estruturas temporais na periodización do adestramento	(*)- Microestructuras. Unidades de adestramento, sesións, microciclos. Tipos e deseño- Mesoestructuras. Ciclos e periodos. - Macroestructuras.Macro ciclo e tempada. - Megaestructuras. Ciclo plurianual
(*)TEMA 5. Modelos de planificación do adestramento.	(*)- Evolución histórica dos modelos de planificación. - Planificación tradicional. Deseños con cargas lineales e regulares - Planificación contemporánea. Deseños con cargas concentradas. Microestructuración- Modelos especiais de planificación. Organización do adestramento en función do deporte.
(*)TEMA 6. O deseño do plan de adestramento-competición.	(*)- Fundamentos xerais da programación do adestramento deportivo. - Planificación da competición. Tipos e características.- Preparación da competición: Taper.
(*)TEMA 7: O Control do proceso de adestramento-competición	(*)- Control das cargas de adestramento - Control da programación - Control dos contidos do adestramento-competición
(*)TEMA 8: *Prevención de lesións	(*) -Prevención de lesións. -O ciclo da prevención - Factores e medidas de prevención de lesións.

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Traballos tutelados	8	0	8
Prácticas de laboratorio	18	0	18
Sesión maxistral	22	28	50
Probas de resposta longa, de desenvolvemento	2	0	2
Informes/memorias de prácticas	0	18	18
Traballos e proxectos	0	38	38
Estudo de casos/análise de situacións	0	14	14
Probas de resposta curta	2	0	2

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

Metodoloxía docente

	Descrición
Traballos tutelados	Seguemento dos traballos dos alumnos en grupos reducidos.
Prácticas de laboratorio	No horario de prácticas de laboratorios desenvolveranse tarefas e exercicios dirixidos polo profesor sobre aspectos presentados nas clases teóricas.
Sesión maxistral	Empregarase a exposición por parte do profesor como medio principal de ensino.

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Traballos tutelados	Se atenderá as necesidades educativas dos alumnos no horario de tutoría.
Probas	Descrición
Informes/memorias de prácticas	Se atenderá as necesidades educativas dos alumnos no horario de tutoría.
Traballos e proxectos	Se atenderá as necesidades educativas dos alumnos no horario de tutoría.

Avaliación

	Descrición	Cualificación
Traballos tutelados	Realización dun traballo de planificación dunha tempada do deporte elixido. Desenrolo de vida deportiva previa a dita planificación.	40
Prácticas de laboratorio	Participación activa dos alumnos nas prácticas realizadas o longo do curso.	10
Probas de resposta longa, de desenvolvemento	Resposta de preguntas sobre a materia	20
Probas de resposta curta	Resposta de preguntas sobre a materia	30

Outros comentarios sobre a Avaliación

As notas conqueredas na primeira convocatoria mantendránse para a segunda.

Bibliografía. Fontes de información

- Hai, J.G. (1994). **Biomechanics of sport *techniques*. New Xersei: Prentice Hall
- Campos, J, Cervera, *VR (2001) *Teoría e planificación do adestramento deportivo*. Paidotribo. Barcelona.
- García, J. M., Navarro, M. E Ruiz, *J. A. (1996*b). *Planificación do adestramento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- Gonzalez, JM, Navarro, F; Delgado, M (2010) *Fundamentos do Adestramento Deportivo*. Sevilla. Wanceulen
- Matveiev, L. (2001). *Teoría xeral do adestramento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Platonov, V. N. (2001). *Teoría xeral do adestramento deportivo olímpico*. Barcelona: Paidotribo
- Romeu, D. e Tous, J. (2001). *Prevención de lesións no deporte*. Barcelona: Médica-Panamerican

Recomendacións

Materias que continúan o temario

Especialización en deportes colectivos/P02G050V01906

Especialización en deportes individuais/P02G050V01907

Psicoloxía do adestramento deportivo/P02G050V01911

Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Biomecánica da técnica deportiva/P02G050V01903

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio I/P02G050V01104

Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio II/P02G050V01401

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I/P02G050V01502
